



# آیین نامه اولین المپیاد ورزشی مجازی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور یادواره شهید احمد رضا احدی

زمستان ۱۳۹۹

## قوانین و مقررات عمومی جشنواره ورزش های همگانی مجازی:

- کلیه شرکت کنندگان می بایست در اپلیکیشن واتس اپ (id) حساب کاربری داشته باشند.
  - دانشجویان می بایست به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
  - پوشیدن لباسی ورزشی مناسب با شئونات اسلامی الزامی است.
- دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن شلوار ورزشی / گرمکن ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی / مقنعه / جوراب و کفش ورزشی الزامی است.
- توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.
- توجه: در صورت مساوی شدن امتیاز، بین نفراتی که امتیاز یکسان دارند مسابقه تکرار خواهد شد.

• در صورت بروز هر گونه مشکل خارج از آیین نامه رشته مذکور، کمیته فنی در آن خصوص تصمیم گیری خواهد کرد.

• فیلمبرداری باید به شکل متوالی انجام پذیرد و هیچ گونه مکث و توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

• ضروری است فیلم ها با پسوند MKV ارسال شود.

• ابتدای شروع فیلمبرداری، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین به این شکل خود را معرفی می نماید " با سلام، ..... هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه ..... از استان ..... در مسابقه ..... دانشجویان شاهد و اینترگر علوم پزشکی کشور که به صورت مجازی برگزار می گردد، شرکت می کنم " سپس اولین حرکت را شروع می کند.

• فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی به صورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

## **رشته اسکات تک پا ( ویژه دختران / پسران )**

### **دستور العمل :**

• در رشته اسکات تک پا ( زاویه فیلمبرداری ۴۵ درجه ) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

• با شروع اولین حرکت بدن، زمان محاسبه خواهد شد.

• زمان انجام حرکت ورزشکاران دختر و پسر یک دقیقه می باشد.

نحوه اجرا:

آزمون دهنده رو به دیوار ایستاده اندازه قد خود را روی دیوار با یک علامت مشخص نموده و از آن نشان ۳۰ سانتی متر به سمت پایین را نیز علامت می زند و سپس یک پا را به سمت عقب خم نموده و پای تکیه گاه صاف باشد در این حالت زانوی پای تکیه گاه را خم کرده و به آرامی به زمین نزدیک نموده طوری که بدن از نقطه نمایش علامت گذاری شده به صورت ۳۰ سانتی متر طولی جابجا شود. با حرکت سر از اولین نشان زمان شروع ثبت خواهد شد.

دست ها در کنار بدن قرار می گیرد.

## رشته اسکات دیواری (ویژه دختران /پسران)

### دستور العمل:

- در رشته اسکات دیواری ( کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین باشد ) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ورزشکار کنار دیوار ایستاده، پاها به اندازه عرض شانه باز و پشت کاملاً چسبیده به دیوار باشد.
- کف پاها کاملاً چسبیده به زمین و زانو ها زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد.
- پشت از دیوار جدا نشود و به همان حالت باقی بماند در غیر این صورت خطا اعلام می شود.
- پس از آمادگی، آزمون دهنده به محض اینکه دست ها روی پا قرار گرفت مسابقه شروع می شود.
- ملاک برنده شدن در مسابقه بیشترین زمانی است که ورزشکار می تواند در آن حالت باشد.

### خطاها:

- ۱- بدن از حالت تعادل خارج شود.
- ۲- زاویه پاها تغییر کند.
- ۳- هیچ نوع مانعی جلوی پاها قرار نگیرد.

## رشته آمادگی جسمانی ترکیبی (ویژه دختران /پسران)

### دستور العمل:

- مواد مسابقات آمادگی جسمانی ترکیبی به صورت پیوسته و متوالی به شکل زیر می باشد:
- در رشته آمادگی جسمانی ترکیبی (کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین قرار گیرد) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

### ۱- حرکات شامل:

- پسران ( پروانه ۲۰ حرکت، کوهنوردی ۱۰ حرکت، دراز و نشست ۳۰ حرکت)
- دختران ( پروانه ۱۵ حرکت، کوهنوردی ۵ حرکت، دراز و نشست ۲۰ حرکت)
- با شروع اولین حرکت بدن، زمان محاسبه خواهد شد.
- کمترین زمان، ملاک داوری می باشد.

نحوه اجرای صحیح حرکات:

**پروانه:** با ایستادن و قرار دادن دستها در دو طرف بدن حرکت را شروع کنید. بپرید و پاهای خود را بیشتر از عرض شانه باز کنید در همین حال دست هایتان را تا بالای سر بالا بیاورید تا با یکدیگر برخورد کنند سپس به وضعیت اولیه برگردید و حرکت را تکرار کنید.

**کوهنوردی:** برای شروع حرکت در موقعیت شنا قرار بگیرید و زانوی یک پا را به سمت قفسه سینه خم کنید سپس به حالت اول برگردانید با پای دیگر نیز این حرکت را انجام دهید.

**دراز و نشست:** به پشت دراز بکشید زانوهایتان را خم کنید کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید دست ها در کنار گوش قرار داده سپس بالا تنه خود را به سمت بالا بیاورید. تا جایی که آرنج به زانو نزدیک شود در هنگام بلند شدن از دست ها کمک گرفته نشود. می توان برای گرفتن مچ پا از شخص دیگر کمک گرفت.

#### **خطاها:**

- در حرکت پروانه کف دست ها در بالای سر یکدیگر را لمس نکنند و پا ها کمتر از عرض شانه باز شود.
- در حرکت دراز نشست هنگام انجام حرکت، پایین تنه از زمین بلند شود و از دست ها جهت بلند شدن استفاده شود.
- انجام حرکات به صورت اشتباه محاسبه نمی گردد.

**توجه:** افرادی که کمترین زمان را در انجام متناوب حرکت ها بدست آورند برنده مسابقه خواهند شد.

## **رشته بارفیکس تعادلی (ویژه دختران / پسران)**

### **دستور العمل:**

**طرز اجرای بارفیکس تعادلی دختران ( کف دست رو به صورت و ثابت )**

- در رشته بارفیکس تعادلی (زاویه فیلمبرداری از روبه رو و کل بدن از مون دهنده در کادر دوربین باشد ) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- دستان خود را به اندازه عرض شانه باز و روی میله بارفیکس قرار دهید.
- کف دست در موقع گرفتن میله بارفیکس به سمت صورت باشد.
- با قرار گرفتن صورت مقابل میله بارفیکس زمان شروع محاسبه خواهد شد.
- رکورد بر اساس بیشترین زمان نگهداری بدن در حالت تعادل بر روی میله بارفیکس می باشد.
- پایان زمان آزمون دهنده رد شدن سر از میله بارفیکس می باشد.

**طرز اجرای بارفیکس تعادلی پسران ( کف دست مخالف صورت و ثابت )**

- در رشته بارفیکس تعادلی ( زاویه فیلمبرداری از روبه رو و کل بدن از مون دهنده در کادر دوربین باشد ) و

وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

- دستان خود را به اندازه عرض شانه باز و روی میله بارفیکس قرار دهید.
  - کف دست در موقع گرفتن میله بارفیکس به سمت مخالف صورت باشد.
  - با قرار گرفتن صورت مقابل میله بارفیکس زمان شروع محاسبه خواهد شد.
  - رکورد بر اساس بیشترین زمان نگهداری بدن در حالت تعادل بر روی میله بارفیکس می باشد.
  - پایان زمان آزمون دهنده رد شدن سر از میله بارفیکس می باشد.
- توجه :** در صورت قرار دادن چانه روی میله بارفیکس زمان به اتمام می رسد.

## **رشته برپی ( ویژه دختران / پسران )**

### **دستور العمل :**

- در رشته برپی ( کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین باشد ) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- برای شروع، پاها را به اندازه عرض شانه های تان باز کرده و صاف بایستید. هر دو دست کنار صورت قرار گیرد، جهش کرده و دست ها را به سمت بالا بکشید سپس حالت شنا گرفته ، به گونه ای که بدن در یک راستا قرار گیرد و حرکت شنا را انجام دهید. سپس بایستید و حرکات را دوباره تکرار کنید تا جایی که می توانید این حرکت را انجام دهید.
- محاسبه بر اساس انجام یک سیکل کامل حرکتی می باشد.
- تعداد در ۶۰ ثانیه ملاک می باشد ( خانم ها )
- تعداد در ۹۰ ثانیه ملاک می باشد ( آقایان )

### **خطا :**

- در صورت ناقص انجام شدن آن حرکت، شمارش نخواهد شد.
- در هنگام پرش پاها از زمین جدا نشود.

## رشته پلانک (ویژه دختران / پسران)

### دستور العمل:

- در رشته پلانک (زاویه فیلمبرداری از کنار) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- دستان از قسمت ارنج تا ساعد با زاویه ۹۰ درجه و پنجه پاها روی سطح زمین قرار می گیرد.
- شروع حرکت از زمان جدا شدن بدن از زمین محاسبه می گردد.
- ضمن حفظ تعادل، باید بدن آزمون دهنده کاملاً در یک راستا باشد.
- مدت زمانی که فرد این وضعیت را حفظ نماید به عنوان رکورد وی ثبت می گردد.
- در صورت عدم حفظ تعادل و ایجاد انحنای در پشت آزمون دهنده خطا محسوب می شود.

### خطا:

- بدن از حالت تعادل خارج شود.

## رشته پله درجا (ویژه دختران / پسران)

### دستور العمل:

- در رشته پله درجا (کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین باشد) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- هر دانشجو ابتدا باید ارتفاع پله را اندازه گرفته و با دوربین یا تلفن همراه خود نشان دهد.
- تصویر کل بدن ورزشکار و نحوه اجرای مهارت به خوبی دیده شود.
- با شروع اولین حرکت پا، زمان محاسبه خواهد شد.
- پسران: جفت پا در یک دقیقه (تعداد= رکورد)
- دختران: گام برداری در یک دقیقه (تعداد= رکورد)
- ارتفاع پله حداقل ۲۰ سانتی متر باشد.

## رشته روپایی (ویژه دختران / پسران)

### دستور العمل:

- در رشته روپایی (کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین قرار گیرد) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
  - مسابقات با توپ استاندارد فوتبال یا فوتسال برگزار می گردد.
  - در طول دوره اجرای حرکت بایستی کل بدن قابل مشاهده باشد.
  - تماس توپ با تمام اعضای بدن به غیر از دست ها آزاد می باشد.
  - زمان اجرای مهارت یک دقیقه می باشد.
  - نحوه اجرای حرکات روپایی به صورت آزاد برگزار می شود (ترتیب پای چپ یا پای راست فرقی ندارد).
  - به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.
  - شروع زمان یک دقیقه با اولین ضربه پا به توپ آغاز و محاسبه خواهد شد.
  - ملاک برنده شدن تعداد روپایی بیشتر می باشد.
- « توجه : به بهترین و تکنیکی ترین اجرا جایزه تعلق می گیرد.»

## رشته شنا سوئدی (ویژه دختران / پسران)

### دستور العمل:

- در رشته شنا سوئدی (زاویه فیلمبرداری از کنار) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- نحوه اجرای حرکت شنای تک پای (ویژه پسران):
- کف دستان و پنجه یک پا را روی زمین قرار دهید تا بدن در وضعیت تعادل قرار گیرد.
  - یک پای خود را کشیده به سمت بالا و موازی با بدن قرار دهید.
  - بدن در یک راستا قرار گیرد.
  - هنگام انجام حرکت آرنج ها ۹۰ درجه خم شود.
  - تعداد حرکت در یک دقیقه ملاک داوری می باشد.
- نحوه اجرای شنا سوئدی کامل (ویژه دختران):
- بدن در یک راستا قرار گیرد.
  - دست ها و پاها به اندازه عرض شانه باز باشد.

- هنگام انجام حرکت آرنج زاویه ۹۰ درجه به خود بگیرد.
- تعداد حرکت درست در مدت زمان یک دقیقه به عنوان رکورد محاسبه و ثبت می گردد.

#### **خطا:**

بدن از حالت تعادل خارج شود.

## **رشته طناب زنی (ویژه دختران / پسران)**

دقت داشته باشید مسابقات طناب زنی در ماده سرعتی برگزار می گردد.

#### **دستور العمل:**

- در رشته طناب زنی ( کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین باشد ) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- با شروع اولین حرکت بدن، زمان محاسبه خواهد شد.
- ورزشکار پسر ، دختر باید در زمان یک دقیقه به حرکت خود پایان دهد.
- رکورد دانشجو در مسابقات سرعتی با توجه به زمان در نظر گرفته شده، تعداد طناب هایی است که از زیر جفت پا رد می شود.

#### **خطاها:**

- حرکت آزاد نداریم پرش ها به صورت جفت پا باید صورت گیرد در غیر این صورت شمارش صورت نمی گیرد.
- هر مورد گیر کردن طناب در زیر پا، شمارش صورت نمی گیرد.